

Pra você que é emocionado

VICTOR FERNANDES



academia

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

**Pra você
que é
emocionado**

VICTOR FERNANDES



academico

**Pra você
que é
emocionado**

VICTOR FERNANDES

academia

Copyright © Victor Fernandes, 2024
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2024
Todos os direitos reservados.

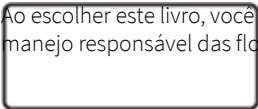
Preparação: Valquíria Matioli
Revisão: Fernanda Guerriero Antunes e Tamiris Sene
Projeto gráfico e diagramação: Márcia Matos
Imagens de miolo: Freepik/Rawpixel
Capa: Camila Catto

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Fernandes, Victor	
Pra você que é emocionado[livro eletrônico] /Victor Fernandes.- São Paulo: Planeta do Brasil, 2024.	
ePUB	
ISBN 978-85-422-2593-8 (e-book)	
1. Desenvolvimento pessoal 2. Reflexões I. Título	
24-0145	CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:
1. Desenvolvimento pessoal

Ao escolher este livro, você está apoiando o
manejo responsável das florestas do mundo



**Acreditamos
nos livros**

Este livro foi composto em Lavender extended e Tranquilo e impresso pela Gráfica Santa Marta para a Editora Planeta do Brasil em janeiro de 2024.

EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.
Rua Bela Cintra, 986 - 4º andar
01415-002 - Consolação - São Paulo-SP
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

Para todas as pessoas que têm brilho
nos olhos, empolgação, entusiasmo.

Para todas as pessoas com coragem
de sentir, de demonstrar, de tentar.

Para todas as pessoas que não vieram
ao mundo a passeio.

E para quem quer voltar a ser assim.

Com este livro, quero ressignificar o termo “emocionado”. Quero transformá-lo definitivamente num elogio. Quero valorizar o estilo de vida daqueles que estão por aí aproveitando toda oportunidade boa e saudável de se encantar, de permitir que os olhos brilhem e de deixar que o coração se empolgue.

Por algum tempo, os tais emocionados foram encurralados com uma necessidade de adaptação: era preciso se enquadrar ao frio e racional. Como se sentir, se entusiasmar, apreciar a beleza dos detalhes, lugares e conexões fosse irracional. Não é. Nunca foi.

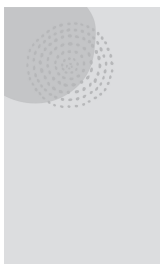
Ainda bem que existem os que teimaram. Os que disseram “vou sentir, vou demonstrar, vou viver cada pedacinho da vida que merecer a minha coragem, plenitude e presença”. E é para eles, principalmente, que escrevi este livro. Para agradecer a eles. Para celebrá-los. Para que eles jamais mudem.

Um brinde aos que continuam oferecendo sentimentos bons.

Com amor, Victor.



~ NÃO É
MUITA
EMOÇÃO?
~ TOMARA
QUE SEJA.



PARTE 1

A VIDA
É CURTA
DEMAIS
PARA EU
SER MENOS
INCRÍVEL
DO QUE
POSSO SER

Demonstrar é natural pra mim. É como se fosse escovar os dentes, pentear o cabelo, colocar as gotas de adoçante no café. É fácil, é simples, não passa por nenhuma espécie de medo ou receio.

Demonstro, e pronto.

Tiro de mim qualquer sentimento entalado, qualquer vontade que esteja querendo transbordar, qualquer sensação boa que eu sinta que deva tentar transmitir.

Não é um processo, não tem muito filtro. Aliás, tem: o de estarem receptivos ao que quero demonstrar.

Tento. Tento porque assim me livro das dúvidas. Tento para poder partir para outra direção caso o que eu sinto não seja bem-vindo. Poupa tempo, economiza vida, me mantém focado apenas nas coisas que me fazem bem.

DEFINA
O TIPO DE
PESSOA
QUE VOCÊ
QUER SER
E NÃO
DEIXE
NADA TE
IMPEDIR DE
ALCANÇAR
ISSO.

Não quero ter que tentar me diminuir pra caber.

Quero ser tudo que puder ser.

Com a dimensão real que tenho.

Com a coragem que tenho.

Com a força que mora na minha alma.

Com a intensidade que existe em mim.

Não quero ser menos do que posso ser.

Quero ser tudo.

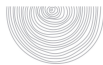
Muito.

O melhor que consigo.

Crescendo, expandindo, me superando.

Quero oferecer a minha versão mais incrível.

Pra quem merecer.
E, principalmente, pra mim.



SOU SEMPRE EU,
MAS NÃO É
TODO MUNDO
QUE MERECE
O MEU MELHOR.

Eu fiz um acordo comigo: não perco nenhuma oportunidade de viver as coisas boas que surgem no meu caminho.

Se valer a pena, tento.

Tento com coragem, tento com vontade, tento com verdade.

No amor, no trabalho, em todo canto da vida, sempre que eu perceber que dar o meu melhor é o certo a se fazer, farei.

Farei, entendendo que não dá para controlar nada além disso.

Que às vezes tem tudo para ser sensacional, mas acaba não sendo.

Que não fui fraco, trouxe ou inocente por ter acreditado no potencial das coisas.

Eu fui eu, da forma mais coerente com aquilo que trago dentro do peito, da maneira como a minha consciência fica tranquila, e sinto paz, do único jeito que sei ser.

Isso basta.

ÀS VEZES,
TUDO QUE
A GENTE VAI
PODER FAZER É
ACALMAR
O CORAÇÃO
E DIZER:
"PELO MENOS
EU TENTEI, NE?".

SE VOCÊ
VIER COMIGO,
NÃO VÃO FALTAR
EMPOLGAÇÃO,
ENTUSIASMO...
EMOÇÃO.

O mundo dos emocionados é bem melhor. Não, não é perfeito. Às vezes as coisas não saem como o planejado, às vezes a gente investe muito nos lugares errados, às vezes a gente é muito onde só podem oferecer pouco. Mas o mundo dos emocionados proporciona a consciência tranquila do “pelo menos eu tentei”.

São empolgados com a vida, com os momentos, com as oportunidades boas de sentir, de demonstrar, de aproveitar, de colocar o corpo, a alma, o coração, a bondade, a fé, o entusiasmo. Não há espaço para o morno, o raso, o desinteressado. É interesse sincero, é verdade nas palavras, é transparência nas atitudes.

Não importam o sonho, lugar, projeto, relacionamento, os emocionados não têm tempo para ser pouco, tentar sem entusiasmo, viver sem profundidade. Tentam, dão o melhor, entregam as coisas bonitas que moram neles. Sem medo.

Com medo mesmo. Porque jamais será um problema ser assim. Jamais.

Nos lugares certos, isso só tem vantagens, momentos maravilhosos, situações que trazem paz e, ao mesmo tempo, uma eletricidade passando pelo corpo.

Que me perdoem os que não são dessa forma, mas o mundo dos emocionados é um milhão de vezes mais interessante.

Porque a verdade é que o mundo é mesmo de quem é intenso e corajoso. Algumas pessoas só não descobriram isso ainda. Eu, ainda bem, já descobri.

NEM SEMPRE
RECEBEMOS
O QUE DAMOS.
NEM SEMPRE NOS
ENKERMAM DA
FORMA CORRETA.
NEM SEMPRE
VALORIZAM QUEM
SOMOS.
E ESSAS COISAS
NÃO DIZEM NADA
SOBRE NÓS.

A única coisa que eu quero das pessoas é que elas sejam de verdade comigo.

Não cobro reciprocidade. Não exijo atenção, consideração, gratidão. Não saio por aí bravo por elas não terem sido bacanas comigo.

Só espero delas que deixem claro o que sentem, o que querem, o que pensam, e que sejam espontâneas.

Aí eu decido o que faço com essas informações.

Faça o que combina com a sua verdade.

Faça o que é certo.

Faça o que você gostaria que fizessem contigo.

Faça sabendo que nem sempre vai encontrar gente que agiria do jeito como você age.

Seja o que você acredita, independentemente de encontrar por aí gente sendo desse jeito.

Seja com convicção.

Seja com seus valores, com a sua educação, com o seu caráter.

No final das contas, ou, simplesmente, no final de cada dia, o que vai importar é a sua capacidade de se olhar no espelho e se respeitar.

É sobre conseguir se olhar nos olhos e se orgulhar da pessoa que você está sendo. Isso não diz respeito a ninguém. Isso não tem nada a ver com reciprocidade, consideração, gratidão. Isso é a maior prova de amor por você.

É SOBRE
NÃO DEIXAR
DÚVIDA
DO TANTO
QUE SENTE,
DO TANTO
QUE QUER,
DO TANTO QUE
SE IMPORTA



É sobre não ter dúvida do tanto que você significa, do tanto que você importa, do seu lugar na vida de alguém. É sobre o amadurecimento de que não dá pra ser a maior prioridade de alguém, mas dá pra ser uma das coisas mais importantes. É sobre sentir isso, enxergar na prática e não ter margem pra questionamentos do tanto que te querem ali.

É saber os motivos genuínos de te quererem ali. Querem porque viram uma versão real sua e se encantaram por isso. É sobre quem demonstra nos pequenos e grandes gestos, na rotina, nos detalhes.

Porque gosta de graça. Espontaneamente. Sinceramente. Profundamente.

É quem traz alguma espécie de certeza no meio desse tanto de dúvidas e incertezas que a vida oferece.

A GENTE NÃO
PRECISA SER
PROFUNDO O
TEMPO TODO,
MAS TAMBÉM
NÃO DÁ PARA
FICAR SEMPRE
NO RASO.

Conservo a teimosia de tentar sempre ser o melhor que posso. Isso nem sempre será suficiente para dar conta de tudo, para agradar todo mundo, para fazer algumas pessoas permanecerem. Também não garante que todas as coisas vão sair como o planejado, que sempre vou ficar satisfeito com o resultado dos meus atos, que vou me sentir bem depois de algumas situações.

Não é sobre perfeição, é sobre coragem. Coragem para me refazer depois de o meu melhor não ter trazido aquilo que eu queria. Coragem para encarar o fato de que nem todo mundo vai se encantar com as coisas que tenho para oferecer. Coragem para continuar dando o meu melhor, em outros lugares, com outras companhias, nutrindo outros sentimentos e traçando novos planos sempre que isso for necessário.

Porque, como você já sabe, eu mantenho a teimosia de continuar apostando na minha essência e seguindo a beleza que sei que trago dentro do meu coração.

INSISTIR EM
SER FELIZ
EM FICAR EM
PAZ, EM CUIDAR
DE SI MESMO
ESSA TEIMOSIA
SEMPRE VAI
VALER A PENA.

~~~~~

Admiro você.

Admiro pela insistência nas coisas certas: amor, gentileza, afeto, sensibilidade.

Admiro por não ter cedido à moda da frieza e da pouca demonstração.

Admiro você por não ter escolhido o caminho mais fácil: o de ignorar a essência, de endurecer o coração, de frear a emoção.

Que bom que você existe.

Com falhas e imperfeições.

Com tempestades e calmarias.

Com emoções e silêncios.

Com toda a bagagem.

Toda.

Admiro sem escolher apenas as partes que me interessam.

Celebro cada detalhe, cada passo, cada curva que a sua vida fez.

O resultado é incrível.

NUNCA ACHE QUE  
É DIFÍCIL GOSTAR  
DE VOCÊ.  
É UMA SORTE  
IMENSA TE  
ENCONTRAR  
NO CAMINHO.

VOCÊ É  
TANTA COISA.

VOCÊ É UM  
UNIVERSO DE  
DETALHES.

VOCÊ É TÃO  
INCRÍVEL.

VOCÊ É  
TÃO VOCÊ.

Quem te conhece de verdade sempre acaba se encantando. As pessoas se encantam pela sua história, pelo seu humor, pelas suas superações, pelo jeito como você trata os outros, pela forma como você enxerga o mundo, pela maneira como você coloca sensibilidade nas suas ações.

Quem se permite ir além do superficial contigo sempre vai pra casa com aquela sensação de: “Caramba, ela é maravilhosa mesmo, hein?!”. Sua risada é boa de ouvir. Te escutar falando é empolgante.

Você traz luz para os ambientes. Você inspira e traz força. Você abraça... com braços, palavras e coração.

Você compartilha conselhos e alegrias. Todo mundo que tem olhos doces e gentis quer você perto. É nítido. Você encanta, e, sim, eu já estou ficando repetitivo: te acho incrível, incrível mesmo, aquele tipo de gente que a gente olha e fala: “Eu quero me sentar do lado dela e ouvi-la falar sobre qualquer assunto”. Não dá pra passar um dia sem te lembrar disso.

CORAÇÕES  
BONITOS  
SE  
DESTACAM,  
MAS SÓ QUEM  
TEM UM  
OLHAR GENTIL  
CONSEGUE  
PERCEBER.

NÃO TER  
MEDO DE  
PARECER  
“EMOCIONADO DEMAIS”,  
PORQUE  
SABE QUE  
ESTÁ SENDO  
SIMPLEMENTE  
NATURAL E  
ESPONTÂNEO.

Em tempos de fórmulas, roteiros e dicas demais sobre como conquistar alguém, vou na direção contrária e evito qualquer coisa que pregue joguinhos, métodos baseados em frieza e desinteresse, chá de sumiço e essa baboseira toda.

Sou dos que simplificam tudo, mesmo as relações humanas sendo tão complexas.

Digo com todas as letras o que sinto.

Demonstro com todas as atitudes necessárias.

Mostro, comprovo, deixo completamente entendido.

Vai soar emocionado demais? Não ligo.

Vai parecer que sou fraco e vão tentar se aproveitar do que sinto? Amadureci o bastante para saber identificar sinais e me proteger.

Vão fugir de mim, porque, hoje em dia, muita gente não sabe lidar com essa coragem? Livramento meu.

Ou vivo algo bacana, ou me poupo de viver algo que não vai me trazer o que mereço.

Ser fiel àquilo que sou é sempre um excelente jeito de resolver as coisas.  
Recomendo.

NÃO TENHO  
VOCAÇÃO PARA  
SER FRIO.  
OFERECER  
POUCO E  
VIVER AS  
COISAS PELA  
METADE.

NO FINAL DAS  
CONTAS QUASE  
TUDO VAI SE  
RESUMIR A  
TERMINAR  
CADA DIA COM  
A CONSCIÊNCIA  
TRANQUILA E O  
CORRÊJO CHEIO  
DE PAZ.

Tem gente que se entrega rápido. Tem gente que precisa de um pouco mais de tempo para se envolver. Tem gente que se apaixona fácil. Tem gente que precisa viver muitas experiências para fazer sentimentos bonitos nascerem dentro de si.

Tem gente que diz “eu te amo” corriqueiramente. Tem gente que raramente diz, ou nem diz, mas mostra na prática. Tem gente cujo jeito de mostrar que gosta mesmo é trazendo do supermercado aquele pão que você adora, é prestando atenção nos seus gostos, é te agradando com pequenas demonstrações, é te acompanhando silenciosamente nos seus sonhos e planos.

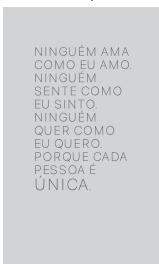
Tem gente que gosta de grandes declarações. Tem gente que não liga muito para datas comemorativas, mas faz a rotina se tornar uma data bonita de ser comemorada. Tem gente que precisa de mais carinho e atenção. Tem gente que tem um jeito mais desapegado de se relacionar. Tem gente que vai ser grudenta com uma pessoa e um pouco menos carinhosa com outras que se relacionarem com ela.

Tem gente que vai se abrir facilmente com uma pessoa e com outras vai demorar mais. Tem gente que é um livro aberto. Tem gente com quem precisaremos ter mais paciência ao ler cada página. É uma longa viagem.

Somos únicos, sabe? Não tem fórmula, não tem roteiro. É preciso disposição,

paciência e responsabilidade ao tocar corações. É preciso entender que cada um traz uma bagagem diferente, teve uma criação diferente da sua, viveu histórias e conexões diferentes das que você teve.

Cada um sente e demonstra de um jeito, mas uma coisa é certa: quem sente MESMO sempre vai dar um jeito de demonstrar. Porque amor é prática, e não teoria.



A PAZ  
INIGUALÁVEL  
DE SABER QUE  
FEZ A SUA PARTE  
E QUE É SO  
ELA QUE VOCE  
CONTROLA.

Demonstrar é coisa de gente corajosa. Porque você precisa ter coragem para ser vulnerável e lidar com a possibilidade de não sentirem o mesmo. Coragem para bancar o que sente, do jeito que sente, o tanto que sente. Coragem para deixar de demonstrar quando não vale a pena. Coragem para ser exceção e raridade.

Porque se tá na moda agir com frieza, ser alguém desinteressado e não demonstrar o que sente, seja exceção. Continue sendo uma raridade. Continue fugindo da moda. Continue sendo amor, afeto, intensidade. Sempre que valer a pena, seja a sua versão mais bonita.

Porque é isso que importa: sair das coisas sabendo que foi fiel à sua essência e agiu com verdade. A consciência fica sempre tranquila.





O PROBLEMA NÃO  
ESTÁ NO SEU JEITO,  
NA SUA INTENSIDADE,  
NA FORMA COMO  
VOCE ASE VOCE  
SE COMPORTA DO  
JEITO QUE TODO  
MUNDO DEVERIA SE  
COMPORTAR. VOCE  
SE DEDICA, SE  
IMPORTA, TENTA,  
DEMONSTRA, FALA,  
DEIXA CLARO  
O QUE QUER E O  
QUE NÃO QUER.  
EXISTIRAM MENOS  
CORACÕES FERIDOS  
SE AS PESSOAS  
AGISSEM ASSIM.

Talvez o maior ato de liberdade seja dizer ao mundo que você não será aquilo que ele espera que você seja. Isso não significa ser melhor ou pior, significa que você não vai deixar ninguém te moldar.

É ser firme no que diz respeito a não precisar se encaixar em coisas que não fazem bem, em situações incompatíveis com o seu propósito, em não se forçar a receber menos do que acredita que te faria feliz.

Em alguns momentos, a coisa mais favorável a si mesmo é ser do contra.

Se a moda é frieza, seja quente.

Se a regra é ser contido, seja quem chega abrindo sorrisos.

Se estão acostumados com o pouco e o medíocre, chegue oferecendo um universo de possibilidades maiores e melhores.

No final das contas, você nunca, nunca mesmo, tem que se contentar em ser apenas mais um.

A sua versão original é maravilhosa e tem lugar neste mundo.

TODA VEZ  
QUE OFERECER  
O SEU MELHOR  
E FIZER A SUA  
PARTE, LEMBRE  
QUE É SO ISSO  
QUE VOCÊ  
CONTROLA  
E DEPENDE  
DE VOCÊ.

Pra ser intenso tem que ser verdadeiro. Tem que saber o que sente, o que quer, o que planeja, sobre o que tem dúvida.

É preciso sempre levar junto a capacidade de direcionar de maneira sábia tudo o que sente.

Intensidade sem essas coisas vira caos, porque, ao chegar prometendo coisas, fazendo planos e dizendo que tem sentimentos que ainda nem sabe se tem, você bagunça a sua vida e a vida do outro.

Não digo para você ser contido.

Jamais daria esse conselho.

Digo para agir de maneira condizente ao que sente. Ser real, sabe? Chegar oferecendo o que pode oferecer, do jeito que pode oferecer, o tanto que pode oferecer.

Sem fingir algo a mais.

Sem dizer que quer, sem querer.

Sem despertar propositalmente expectativas que não pretende cumprir.

Ser pouco, se só puder ser pouco.

Ser muito, se realmente tiver muito para dar.

É mais do que responsabilidade afetiva, é bondade.

INTENSIDADE  
SEM VERDADE  
E EQUILÍBRIO  
ACABA  
MACHUCANDO  
TODOS OS  
ENVOLVIDOS.

Valorize quem olha nos olhos e tem coragem de dizer a verdade, mesmo que ela não te agrade, mesmo que ela seja bem diferente daquilo que você estava esperando, mesmo que por algum tempo ela seja difícil de aceitar.

A verdade é a coisa mais importante em qualquer conexão humana.

Falar a verdade, escutar de verdade, entender de verdade, ser de verdade.

Porque não dá para controlar o que a gente quer e sente, não dá para fazer brotar dentro de nós coisas que só surgem espontaneamente, não dá para esconder por muito tempo as que precisam transbordar.

Dá para tocar os outros com sinceridade, com gentileza, com respeito.

Sei que às vezes a gente quer muito além disso, mas, se chegarem com a verdade, agradeça e retribua.

Parece o básico (e deveria ser), mas tem se tornado raridade.



Tem coisa que a gente não controla, sabe? Tem incêndio dentro da gente sobre o qual não conseguimos jogar baldes de água fria. Tem conexão que depois que surge nos atropela e nos desnorreia, principalmente por sermos intensos demais.

Às vezes, a gente fala que vai se envolver devagar, que vai andar com o pé bem próximo do freio, mas, olha, quem é intenso sabe que não dá pra andar num ritmo lento quando o coração está chegando a 500 km/h e acelerando, acelerando, acelerando.

“Olha que decoração linda de casamento na praia.”

“Que nome você acha legal para filhos?”

“Já aprendi que cê não gosta disso e que gosta disso e disso e disso.”

“Onde cê vai passar o réveillon? Sim, eu sei que ainda é junho.”

“Um filho nosso nasceria com uma boca linda, né?”

Só quem é intenso sabe que o cedo demais para falar algumas coisas funciona com fuso horário especial para nós.

Tem coisa da qual não dá pra fugir. Tem coisa que não dá pra guardar. Tem faísca que na primeira oportunidade vira um incêndio gigante. A gente até finge no começo que vai ser menos emocionado, mas não nascemos para o frio e desinteressado. Se a gente vê uma chance boa de ser feliz, caramba, a gente se joga naquilo.

Porque ser intenso é uma dádiva, e só se torna uma maldição quando a gente não usa essa intensidade com maturidade. E, veja bem, depois de tantas quedas e decepções, quem é intenso ganha uma casca e um radar incríveis: a gente percebe logo quando algo não vale a pena, ou, pelo menos, percebe rápido. Não nos enganam por muito tempo.

A gente até se apressa, mas a maturidade faz a gente ir a 500 km/h de um jeito seguro, que só quem é intenso e maduro sabe.

INTENSO, MAS  
NÃO COM TODO  
MUNDO. NEM EM  
TODO LUGAR.  
INTENSO COM  
AQUILO QUE  
MERECE  
INTENSIDADE.

Que você encontre o ritmo certo para se emocionar, e isso não significa esconder a emoção, fingir que não tem determinados sentimentos, fazer joguinhos.

Significa ter a maturidade de prestar atenção onde você está pisando.

Significa ir demonstrando de uma forma saudável, sem depositar sua felicidade naquilo.

Significa, sobretudo, amar e levar o amor-próprio junto.

É sobre não tornar suas demonstrações algo que te leve à exaustão, que pareça um esforço descomunal, uma maratona.

Relações precisam fluir.

Precisam ser equilibradas.

Precisam ter sintonia.

Não existem regras e roteiros. Não existe uma velocidade certa e ideal. Existem você e o outro. Duas pessoas, dois corações, duas histórias.

QUE AQUILO  
QUE VOCÊ  
TEM PARA  
OFERECER SEJA  
SEMPRE REAL,  
VERDADEIRO  
E FEITO DE  
CORAÇÃO.



O jeito como você trata os corações com os quais se envolve diz muito sobre você. O jeito como você respeita quem passa e quem fica em sua vida revela muito sobre seu caráter, seus valores, sua bondade. Claro que erramos, claro que vez ou outra machucamos pessoas, mas a tentativa de fazer de tudo para não ferir alguém, de ser

honesto, respeitoso e responsável com aqueles que se conectam contigo, e o quanto você aprende com os erros, diz demais sobre quem você é. Não só com as pessoas pelas quais você se interessa, não apenas com as que te atraem e que você quer por perto. Todas as pessoas com quem você se envolve merecem honestidade e responsabilidade afetiva. Dizer o que sente, deixar claro o que quer, ter cuidado, não iludir e, principalmente, agir do jeito que machuque menos, isso não custa nada. Isso é uma régua boa para medir o quão maduro e honesto você é.

O CUIDADO E  
O RESPEITO  
COM QUE VOCÊ  
TOCA OUTROS  
CORAÇÕES  
DIZEM MUITO  
SOBRE A BELEZA  
DO SEU



## PARTE 2

# OFEREÇA O QUE VOCÊ É, O TANTO QUE VOCÊ É, NOS LUGARES QUE MERECEM ISSO

SEJA UMA  
BOA PESSOA,  
MAS PROTEJA  
O SEU CORAÇÃO.

AME MUITO,  
MAS SE AME  
MUITO MAIS.

DÊ O SEU  
MELHOR,  
MAS NÃO FIQUE  
ONDE ISSO  
VALHA A PENHA.

Não sei onde, com quem e como você está agora, mas torço de verdade para que você esteja no lugar certo. Lugar certo é onde você pode ser incrível do jeito que você é, onde você pode transbordar todas as coisas boas que existem em você, onde você fica confortável para ser você, onde tem apoio, acolhimento, impulso, incentivo, torcida sincera. Lugares em que você consegue estar com a mente, a alma e o coração todos em sintonia e no mesmo lugar. São pessoas, relacionamentos, projetos. Espero que você tenha esses lugares certos. Que você saiba se despedir dos lugares que já não te cabem ou não fazem bem.



QUANDO ESTAMOS  
NOS LUGARES  
CERTOS, NOSSA  
ESSÊNCIA AVISA,  
NOSSO CORPO  
AVISA, NOSSA  
INTUIÇÃO AVISA,  
TUDO AO NOSSO  
REDOR DA SINAIS  
FICA LEVE E  
CONFORTÁVEL  
E CADA PARTE  
FAZ SENTIDO.  
EMPOLGA, ACALMA,  
FAZ SOBRIR,  
EMOCIONA, AJUDA  
A CRESCER, ENSINA,  
CONTRIBUI PRA VIDA  
FICAR MELHOR.

Você merece alguém que perceba seus detalhes, dos mais simples aos mais complexos, dos que quase ninguém percebeu e daqueles que todo mundo nota, da sua versão mais superficial até a sua versão mais profunda. Alguém que te enxergue com calma e paciência. Com amor e com afeto. Com olhos de realidade e imperfeição. Alguém que te veja não como uma pessoa para preencher uma lista de expectativas, e sim com olhos de surpresa e encantamento.

Você merece alguém que não te faça precisar traduzir a sua essência o tempo todo. Que preste atenção nas coisas que você fala, na sua história, nos seus passos e planos. Pra que você não precise ficar constantemente se explicando, e encontre acolhimento e compreensão.

Você merece alguém que sinta com a mesma coragem. Que tente com a mesma disposição.

Que viva com a mesma intensidade.

NUM MUNDO  
EM QUE QUASE  
NINGUÉM CHEGA  
DISPOSTO A SE  
ESFORÇAR, A  
TENTAR E A DAR  
O SEU MELHOR,  
VALORIZO  
DEMAIS QUEM  
VEM COM ESSA  
CORAGEM.

VOCÊ É PRA  
QUEM TEM  
CORAGEM,  
PRA QUEM  
VEM COM  
DISPOSIÇÃO,  
PRA QUEM  
CHEGA  
QUERENDO  
VIVER  
ALGO QUE  
REALMENTE  
VALHA A PENA.

Um emocionado só quer um lugar seguro pra poder ser tudo que se é.  
Sem se diminuir pra caber.  
Sem se forçar a se distanciar da própria essência.  
Sem fugir do que sente, do tanto que sente, do jeito que sente.

Um emocionado só quer poder ser real.  
Humano, imperfeito, sensível, vulnerável.  
E se sentir abraçado.  
Podendo, sem medo (ou ainda com um pouquinho de receio), oferecer tudo de mais verdadeiro que existe ali dentro.

Um emocionado só quer outro emocionado.  
Pra demonstrar sem firulas.  
Pra ligar quando quiser ligar, pra dizer quando quiser dizer, pra ser quando perceber que vale a pena ser.

Pra viver plenamente, com a certeza de que nenhum detalhe foi menos do que deveria ter sido. Pra ser galáxia inteira, não apenas um cometa.



NAS COMPANHIAS  
CERTAS VOCÊ NÃO  
PRECISA SEGURAR  
A EMOÇÃO.

EU TE DESEJO  
A SORTE DE  
PODER SER  
100% VOCÊ  
COM ALGUÉM.



Talvez um dos efeitos mais evidentes da maturidade seja a capacidade de escolher melhor quem deve nos acompanhar. A verdade é que muita gente faz figuração, muita gente só está ali por curiosidade ou falta de opção. Muitos ombros amigos não são amigos, são apenas ouvidos fofoqueiros. Muita gente tá perto só pra criticar, só pra atrasar, só pra sugar nossa energia.

É lindo quando a gente desenvolve essa percepção de que é preciso desapegar, e que desapego, por mais clichê e repetitivo que possa parecer, é uma das coisas mais importantes e necessárias da vida. Filtrar, selecionar bem as companhias e energias que penetram nossa vida.

Porque, meu amor, um dia você vai olhar pra trás e agradecer por ter escolhido bem. Sobra espaço na vida, espaço para o que vale realmente a pena.

VOCE NÃO  
É EXIGENTE  
DEMAIS, VOCE  
É APENAS E  
ALGUÉM QUE  
DESCOBRIRU O  
QUE MERECE  
E NÃO VAI  
ACEITAR MENOS  
QUE ISSO.

Encontrei uma blusa sua nas minhas coisas. Se fosse um tempo atrás, isso seria suficiente para uma viagem nostálgica. Me lembraria de tudo que vivemos, de tudo que eu senti, de toda a bagunça que ficou quando eu decidi ir embora. Ainda tem seu cheiro nela, e eu não sei identificar se o cheiro vem do tecido ou das minhas memórias vivíssimas. Eu poderia fingir que não senti nada, mas eu senti. Senti paz.

Por alguns minutos me questioneei se sentir paz seria ingratidão com nossa história. Se me sentir bem ao não sentir um turbilhão de sensações seria me tornar indiferente ao que vivemos e sentimos.

Mas, não, não foi indiferença nem desprezo. Não foi algo ruim. Foi apenas a sensação bonita de que consigo olhar com carinho para nós. Olhar com doçura e maturidade. Olhar sem desejo de tentar reescrever outra história, outros capítulos, outras páginas.

Já chorei por você, já perdi noites por você, já perdi o rumo por você, e você chorou por mim, perdeu noites por mim, perdeu o rumo por mim. Espero que quando você encontrar uma blusa minha também sinta paz, também sinta leveza, também sinta que não é ingratidão se sentir bem. Porque é um momento lindo quando a gente

deixa de chorar por alguém e percebe que a vida segue bem sem essa pessoa. A minha vida seguiu, a sua seguiu, ainda bem.

ESTOU  
MELHOR SEM  
ALGUMAS  
PESSOAS, TEM  
GENTE QUE  
ESTÁ MELHOR  
SEM MIM, E  
ASSIM A VIDA  
SEGUE

ALGUMAS  
PESSOAS  
NÓS PERDEM,  
OUTRAS NOS  
GANHAM, MAS  
A VITÓRIA MAIS  
IMPORTANTE  
É SABER QUE  
CONSEGUIMOS  
SER FELIZES  
SOZINHOS.

NÃO PRECISA  
SER PRA  
SEMPRE PRA SER  
MARCANTE.  
ÀS VEZES NEM  
PRECISA DURAR.



Não estarmos juntos parecia uma enorme afronta ao Universo, mas nós sabíamos que era a melhor escolha, era, sim, a melhor decisão. Não estarmos juntos foi uma decisão de amor, mesmo que tenha envolvido dor. Finalmente entender que esse era o melhor caminho exigiu uma coragem absurda, minha e dela.

Não estarmos juntos parecia transformar o mundo em um lugar mais feio, cinza e triste, por mais que soubéssemos da nossa insignificância, por mais que soubéssemos que o mundo continuaria girando, girando e girando. As pessoas perguntariam por nós e se surpreenderiam com o fato de estarmos seguindo rumos distintos. Sim, já era um tanto complicado para as pessoas nos enxergar separados.

Em boa parte do tempo, estávamos sintonizados e conectados de maneira tão leve e bonita que quase parecíamos ser um só. Sim, tínhamos nosso próprio universo particular. Meu mundo e o dela dançavam no mesmo ritmo. Tudo soava como uma música boa tocando no rádio do carro durante uma viagem boa para um lugar bom.

Mas ali estávamos nós, desatando os nós, voltando a ser como éramos antes de a história começar, por mais que jamais voltássemos a ser o que já fomos. Mudamos, crescemos, aprendemos demais. Ela me ajudou a crescer e ver o mundo de maneira diferente. Eu a ajudei a levar a vida de um jeito mais doce, a gostar de tatuagens e de How I Met Your Mother. Iríamos carregar eternamente pedaços um do outro, como uma tatuagem bonita num cantinho bonito do coração.

O fim, ora, o fim não precisa ser feito de furacões e destruições. O fim não precisa ser uma guerra, não precisa causar estragos, não precisa manchar a história que foi vivida. E eu sei que essa é uma história rara, que geralmente os romances terminam como se um trator passasse por cima de qualquer sentimento bom e que as únicas coisas que ficassem de pé fossem o rancor e as mágoas, mas nós, ainda bem, éramos uma belíssima e inesquecível exceção.

COLOCAR O CORAÇÃO  
EM TUDO. VIVER  
COM VERDADE E  
INTENSIDADE.  
TER EMPATIA NA HORA  
DE TOCAR O UNIVERSO  
DE ALGUÉM.  
TER MATUREZA  
PARA ENTENDER QUE  
CICLOS COMEÇAM  
E TERMINAM.  
TALVEZ ESSA SEJA  
A FÓRMULA PARA VIVER  
AS COISAS DE UM  
JEITO LEVE E SEGURO  
EM FRENTE COM A  
SENSAÇÃO DE PAZ.

A META  
SEMPRE  
VAI SER  
NÃO TER  
NADA MAL  
RESOLVIDO  
NA MINHA  
VIDA.

ESCOLHA AS  
PESSOAS QUE  
TE TRAZEM PAZ  
E CALMA.  
O MUNDO JÁ  
É UM LUGAR  
DIFÍCIL.  
DEMAIS, OPTE  
PELA LEVEZA.  
ESCOLHA  
QUEM TRAZ  
SENSAÇÕES  
BOAS. NÃO  
QUEM DEIXA  
TUDO MAIS  
COMPLICADO.

QUANDO DIGO  
QUE NÃO ESTOU A  
PROCURA DO AMOR,  
NÃO SIGNIFICA  
QUE MEU CORAÇÃO  
ESTEJA FECHADO.  
SIGNIFICA QUE  
ESTOU VIVENDO  
A MINHA VIDA. SE  
ALGO ACONTECER,  
SERÁ NATURAL,  
ESPONTÂNEO E,  
PRINCIPALMENTE,  
TERÁ QUE VALER  
MUITO A PENA.

Claro que eu quero um relacionamento.

Claro que eu quero construir um montão de coisas ao lado de alguém, dividir um tantão de momentos bons, dores, sorrisos.

Claro que eu quero formar uma família, enfrentar as dificuldades, ficar velhinho ao lado de outra pessoa.

Seria incrível. Será incrível.

Eu quero um relacionamento, não quero é um relacionamento qualquer.

Não quero esses relacionamentos que eu vejo por aí.

Tô fora, sabe? Fora desses romances que cortam a liberdade, que não têm parceria, em que falta maturidade, que são cheios de joguinhos. Tô fora desses romances sem perspectiva, de ser tratado como contatinho, de não poder mergulhar, porque me oferecem apenas o raso. Não quero perder tempo, entende? Não quero investir minha intensidade nos locais, pessoas e relacionamentos errados. Não quero perder energia, saúde mental, fé nas pessoas. Quero um relacionamento que venha dançar com a minha paz.

Se vier pra somar, somaremos. Se vier pra construir, construiremos. Qualquer coisa diferente disso, rejeito. Tô tão de boa sozinho. Tô tão em paz. Tô cheio de amor-próprio. Sei o que eu mereço. Sei o que devo aceitar. Sei do que preciso, e não preciso desses relacionamentos meia-boca tão comuns por aí.

NÃO SE  
CONTENTAR  
COM COISAS  
MEDIÓCRAS POR  
MEDO DE NÃO  
ENCONTRAR  
AS COISAS  
INCRÍVEIS.



Quem quer de verdade faz mesmo um palitinho de fósforo virar vela de aniversário, faz quaisquer cinco minutos serem bem aproveitados, faz qualquer ligação ser um abraço.

Quem quer de verdade junta o dinheiro da passagem, diz que a distância é pequena perto do tamanho da vontade de te ter perto, faz a banquinha de cachorro-quente ser um banquete.

Quem quer de verdade não se esconde atrás de desculpinhas esfarrapadas, não

coloca a culpa na falta de tempo, não fica enrolando. Quem quer de verdade tem a responsabilidade afetiva de dizer: “Olha, ainda estou com o coração mal resolvido, mas irei resolver pra ficar ao seu lado, não precisa me esperar, mas saiba que eu quero tentar algo assim que eu estiver emocionalmente disponível”.

Quem quer de verdade não se prende a bobagens, não deixa detalhes atrapalharem, não perde tempo com futilidades. Te quer, e pronto. Te quer agora, hoje, já, amanhã, na segunda e na sexta-feira, no inverno e no verão, nos dias bons, nos dias ruins, nos dias mais ou menos. Simplesmente quer.

QUEM TE QUER  
NA VIDA ABRE A  
PORTA, OFERECE  
UM LUGAR BOM,  
TE TRATA BEM  
E FAZ VOCÊ SE  
SENTIR EM CASA.

Reconheça quando não te merecem.

Quando seus esforços são infrutíferos.

Quando suas demonstrações são ignoradas.

Quando se aproveitam da sua dedicação e entrega, e não retribuem.

Reconheça quando você é muito para determinado lugar ou companhia.

Quando um ciclo já terminou.

Quando existem sinais de que é hora de mudar de direção.

Reconheça a sorte que é te ter na vida e faça o que for preciso para estar onde também reconheçam isso.

VOCÊ NÃO  
É MÁ PESSOA  
POR ESTAR  
FAZENDO  
COISAS QUE  
PROTEGEM A  
SUA PAZ E O  
SEU CORAÇÃO.

A GENTE  
PRECISA  
ENTENDER  
DE UMA VEZ  
POR TODAS  
QUE QUANDO  
ALGUÉM NÃO  
NOS VALORIZA,  
ISSO NÃO É  
PROBLEMA  
NOSSO.

Sempre haverá alguém que não vai conseguir lidar com nosso amor, vai ser indiferente, até um pouco rude às vezes. Vai nos machucar, entende? Talvez não por mal, talvez por medo, talvez por amar outro alguém.

Só esteja preparado para um dia amar e não ser amado, acontece com todo mundo. Pode te devastar por uns dias, pode ferir tua autoestima, mas acredite: todos nós estamos sujeitos ao não amor, à rejeição, ao vazio.

Aprenda a ser forte, a estar pronto para permanecer, mas também a saber ir embora. Ninguém manda no coração. Por isso a gente tem que cuidar tão bem de quem é recíproco, porque reciprocidade, meu amor, é algo raro e espontâneo; recebê-la é dádiva.

QUE VOCÊ  
SEMPRE SAIBA  
PARA ONDE  
NUNCA MAIS  
VOLTAR.



Sempre tem aquele alguém que nos balança, mas a quem já não vale a pena dar chances, porque andar pra trás só vai nos machucar de novo.

Sempre tem aquele alguém com quem a gente viveu histórias bonitas, mas que o coração avisa: não vale mais a pena.

Porque a gente seguiu, viveu novas histórias, aproveitou novos momentos, mudou.

Foi bom, mas não tem mais espaço na nossa vida. Caminhamos felizes em outras



direções.

Você às vezes pensa em procurar, pensa em mandar uma mensagem, um simples “tá tudo bem com você?”. Você às vezes pensa em gestos para mostrar que ainda está ali, que ainda se importa, que ainda valoriza.

Mas não vai atrás.

Porque sabe que algumas coisas precisam ser apenas passado, não presente e, de jeito nenhum, futuro.

Isso é uma vitória gigantesca.

QUE VOCÊ  
NUNCA MAIS  
TENHA DOR  
NAS COSTAS  
DE TANTO  
CARREGAR  
UMA RELAÇÃO  
SOZINHO.



QUEM AMA  
POR DOIS SAI  
MACHUCADO  
EM DOBRO.

De ausência em ausência, a gente descobre novas companhias, novos jeitos de ser feliz. De ausência em ausência, a gente vai aprendendo a ficar de boa, para de sentir falta, sabe? De ausência em ausência, a gente para de se importar, para de querer, deixa pra lá o desejo, a vontade, o interesse.

De ausência em ausência, o número na agenda se torna apenas uma sequência de números qualquer, às vezes perde até o sentido de se manter salvo. De ausência em ausência, paramos de tentar descobrir maneiras de se aproximar, de buscar reforçar uma conexão que já está desaparecendo.

De ausência em ausência, vai virando passado, abrindo espaço para novas pessoas,

vai sendo excluído do presente e do futuro. De ausência em ausência, a gente aprende a ficar bem sozinho e para de justificar desinteresses.

NÃO GASTO  
ENERGIA  
CORRENDO  
ATRAS DE  
NINGUEM.  
PORQUE EU  
SEI QUE QUEM  
QUER ANDAR  
AO MEU LADO  
VAI ANDAR AO  
MEU LADO.

QUE VOCÊ  
SEMPRE TENHA  
HABILIDADE E  
MADUREZA  
DE SOBRA  
PARA DIZER:  
EU NÃO VOU  
SOFRER POR  
ISSO.

Um dia a gente percebe que nosso lugar não é ali. Não somos bem-vindos, afinal. Tentamos de tudo para fazer dali a nossa casa, mas, cê sabe, sentimento forçado não floresce. Não adianta. E, por maior que seja o nosso amor, percebemos que isso não é o bastante.

Ir embora é a única opção.  
Ir embora levando uma tonelada e meia de sentimentos bons.  
Ir embora carregando planos bonitos e vontades tão incríveis.  
Ir embora com uma enorme pergunta:  
“O que é que eu faço com todo esse amor?”

Dê a si mesmo – algo dentro de nós responde depois de um tempo.  
E a gente vai percebendo que a vida continua, mesmo com esse amor enorme dentro do peito.

Ele vai se transformando.  
Nós vamos construindo nossas versões novas.

No final das contas, fizemos o que podíamos, oferecemos o melhor que tínhamos.  
E tudo bem.  
Sempre fica tudo bem.

Missão cumprida, mesmo que não pareça.

É vida que segue outra vez.

DEU ERRADO  
MESMO OU,  
SIMPLEMENTE,  
NÃO ERA A  
COISA CERTA  
PRA VOCÊ?

Se for pra ser e fizermos a nossa parte, a gente sempre vai se encontrar, se reencontrar, se encantar mais uma vez.

Se for pra ser e o que sentimos for forte mesmo, sempre estaremos ligados de uma forma bonita, mesmo que os corações estejam distantes e a vida nos empurre para outro caminho.

Se for pra ser, a gente sacode este planeta.

Chama a atenção de toda a galáxia.

Mesmo se estivermos apenas deitados no sofá da sua sala.

Se for pra ser, o tempo longe só vai fortalecer.

Os dias de silêncio só vão trazer boas confirmações.

As músicas na rádio serão sinais bonitos de que a gente precisa de mais uma dança e de uma noite olhando a Lua e contando estrelas.

Se for pra ser, a gente se encontra em

São Paulo.

Em Brasília.

Na Califórnia.

Ou na Índia.

Se for pra ser, meu bem, a gente vive todos os clichês do mundo, faz mágica parecer real, faz contos de fadas existirem e em qualquer dimensão a gente se beija até o mundo entender que meu coração e o seu gostam mesmo é de estarem lado a lado.

FAÇO A MINHA  
PARTE E DIGO:  
"SEJA O QUE  
DEUS QUIZER...".  
SEMPRE É.



EU E MINHA  
MANIA DE  
CONTINUAR  
ACREDITANDO  
QUE AS COISAS  
VÃO DAR CERTO.  
QUE OS DIAS  
SERÃO MELHORES,  
QUE OS AMORES  
SERÃO BONITOS.

Tomara que a próxima história seja melhor, né? Que tenha tudo que faltou na última e tudo mais que é necessário para fazer as histórias darem certo. Que ela tenha amor, reciprocidade, fidelidade, entrega, cumplicidade, respeito, sorriso, superação.

Que te dê tudo aquilo que você espera, e que, quando não for igual às expectativas, seja o que você precisa no momento. Que chegue e te ajude a arrumar a bagunça que você carrega e que você contribua para que o outro se torne também alguém melhor.

Que tenha cara de presente e futuro. Que te mostre que vale a pena continuar acreditando no amor e sendo uma pessoa intensa, dedicada e profunda.

É SOBRE SE  
APAIXONAR PELA  
FORMA COMO  
TE TRATAM,  
PORQUE TODAS  
AS OUTRAS  
COISAS VOCÊ  
CONSEGUE SEM  
PRECISAR DE  
ALGUÉM.

Quando sabe se é açúcar ou adoçante. O lado que você dorme na cama. Saber que você gosta do canto da parede é fundamental. “Com ou sem coentro?” Com, ela gosta. Se você prefere suspense ou uma comédia romântica dos anos 1990 cujo final você já sabe. Ou os dois.

Quando deixa no trabalho uma caixa de Ferrero Rocher, daquelas que você compra, mesmo reclamando do preço. Quando entende seus medos e seus traumas. Quando não liga para as cicatrizes. Quando dá risada das suas piadas bobas e tenta te fazer sorrir no meio de um dia difícil.

Quando percebe os momentos em que você não quer conversar. Quando sabe a hora de mudar de assunto. Quando te apoia nas ideias mais simples. Quando manda uma foto engraçada no meio da manhã. Quando puxa você pra dançar e erra os passos, mas te faz achar que aquela é a dança mais fantástica já dançada na sua vida.

Quando te olha e te enxerga. Quando sabe até quantas pintas você tem perto do pescoço. Quando percebe que você mudou seu estilo de se vestir. Tá mais colorido, sabe? Vai saber. Vai saber, porque quem vale a pena sempre se liga nos seus detalhes. Aí fica difícil resistir.

É SEMPRE  
DIFÍCIL RESISTIR  
A QUEM  
CHEGA COM  
DISPOSIÇÃO,  
INTERESSE E  
VONTADE DE  
FAZER DAR  
CERTO.



Não existe esse negócio de “sou assim e pronto”. Isso não é amor-próprio, muito menos gostar de si mesmo. Quando você abraça seus defeitos e comportamentos errados e não se dispõe a mudar, melhorar e crescer, você está sendo apenas mais uma pessoa de mente fechada e que não tem o mínimo de empatia e de preocupação em não machucar as outras pessoas ao seu redor.

Sim, eu sei que ninguém muda por ninguém, a gente tem que mudar por si mesmo, pra ser uma pessoa melhor, amadurecer. Mas, quando a gente tá com alguém e esse alguém diz que determinados erros e defeitos machucam, cabe a nós consertarmos isso, se valorizamos mesmo a companhia e a presença do outro em nossa vida.

Não é mudar por ninguém, é crescer.

Não é mudar sua essência, é aprimorá-la. Caso contrário, você se torna apenas uma pessoa que não se preocupa com o rastro de dor que deixa por onde passa. Se você gosta mesmo de alguém, você tenta crescer, tenta consertar os defeitos, tenta melhorar os hábitos, mantém as coisas boas que moram em você e faz de tudo para

não machucar.

Sim, quem te ama vai te amar com o pacote completo que você é, mas, se você ama, vai querer entregar sempre a melhor versão de si.

TEM GENTE QUE  
NUNCA  
VAI TE  
ENTENDER,  
MESMO QUE  
VOCÊ PASSE  
A VIDA SE  
EXPLICANDO.

TEM GENTE QUE  
PARECE QUE  
DECOROU  
O SEU  
MANUAL DE  
INSTRUÇÕES.

O ESSENCIAL  
SEMPRE FICA  
DEPOIS DOS  
CICLOS, FASES,  
PESSOAS,  
DESPEDIDAS:  
VOCÊ.



A maturidade chega e você percebe que não dá pra prender ninguém em sua vida. Simplesmente não dá pra obrigar as pessoas a ficarem ao seu lado. Por mais incrível que você seja, por mais carinhoso, por mais amoroso, por mais bondoso que você possa ser, quando alguém não quer permanecer, esse alguém simplesmente não vai permanecer!

E aí você entende que não pode se culpar quando fez tudo certo e, ainda assim, preferiram ir embora. As pessoas ficam onde elas querem ficar, onde elas podem ficar, onde o coração delas quer fazer morada. Não adianta chorar, ajoelhar, implorar. Não adianta encontrar desculpas para fazer com que fiquem mais uns dias, semanas ou meses.

Quem não quer estar ao seu lado já não está ao seu lado, mesmo que o corpo esteja

ali. Quando a cabeça e o coração vão embora, o resto é só uma questão de tempo. Aceite e cuide de você, porque é você quem sempre permanece quando todo mundo vai embora.

QUANTO MAIS  
VOCÊ DEIXA  
AS COISAS  
LIVRES, MAIS  
VOCÊ FICA  
COM O QUE  
REALMENTE  
PRECISA  
SER SEU.

NEM TODO  
LUGAR ESTÁ  
PREPARADO  
PARA RECEBER  
TUDO QUE  
VOCÊ TEM PARA  
OFERECER.

Você não é pra todo mundo nem pra todo lugar.

Você é para os grandes amores, para o frio na barriga, para o calor no coração.

Você é para onde tem coragem para demonstrar, disposição para sair do raso, intenção de chegar pra ficar.

Você não é para sentimentos fracos, para dúvidas, para o que vem para ser pouco.

Não é para quem fica em cima do muro, para quem não sabe se vai ou se fica, para quem deixa o medo tomar conta.

Você é para os lugares que te impulsionam, para as companhias que te incentivam e te acolhem, para as conexões que somam: sorrisos, momentos bons e lembretes constantes de “que bom que você está aqui”.

Nunca, nunca mesmo, menos que isso.

AS COMPANHIAS  
QUE VALEM A  
PENA FAZEM  
FESTA PELA  
SUA CHEGADA,  
PELA SUA  
PERMANÊNCIA,  
PELA SUA  
EXISTÊNCIA.

AS COMPANHIAS  
CERTAS SEMPRE  
TE LEMBRAM  
DE QUE  
A VIDA  
É BOA  
COM  
VOCE.

Outro dia eu vi numa série de que gostava muito, This is Us, um diálogo que dizia mais ou menos assim: escolher as nossas pessoas é o mais perto que chegamos de controlar nosso destino.

Não que a gente possa impedir determinados percalços, mas escolher bem quem vai segurar nossa mão no meio da turbulência já ajuda demais.

Porque a vida não vai ser perfeita. Nem sempre as coisas lá fora vão estar boas ou fáceis. Ter conexões e relacionamentos que fazem as coisas ficarem um pouquinho mais leves e mais fáceis já é tanto.

A qualidade da companhia influencia demais a beleza do caminho.

A energia de quem nos acompanha consegue transformar lugares comuns em lugares mais bonitos. Situações cotidianas em situações empolgantes. Os dias mais corridos em dias mais leves.

Qualquer passeio se torna um momento épico. Seja ele para o outro lado do mundo, seja ele para a padaria. O destino é detalhe quando prestamos atenção nos detalhes da estrada e estamos em boa companhia.

Desejo que você esteja viajando a vida com as pessoas certas.

A QUALIDADE  
DA COMPANHIA  
INFLUENCIA  
DEMAIS A  
BELEZA DO  
CAMINHO.



SE VOCÊ  
PRECISA  
COBRAR O  
BÁSICO, ESSA  
PESSOA NUNCA  
VAI TE DAR  
O MÁGICO,  
O INCRÍVEL,  
O SENSACIONAL,  
O QUE VOCÊ  
TAMBÉM  
OFERECE.

Os lados de qualquer conexão precisam se dedicar para manter firme o vínculo. Conexões humanas são, sobretudo, trocas. Aprendizados mútuos, carinho, afeto, apoio. Incentivo, acolhimento, atenção. Cada um com o seu jeito de ser, cada um com sua maneira de demonstrar, mas todo mundo que se importa encontra um jeito de mostrar isso na prática.

Conexões precisam ser equilibradas. A vida já é pesada demais e já tem obstáculos demais para ficarmos em lugares onde só plantamos e não colhemos nada ou quase nada. É sobre dar e receber. É sobre ser saudável, confortável, mútuo. É sobre não viver fazendo as coisas esperando algo em troca, mas encontrar troca, vínculos sinceros, demonstrações de afeto que nos incentivem a fazer ainda mais. Quanto mais coisas boas eu recebo, mais coisas boas eu dou. Transbordo, sabe?

Tem uma música do Jason Mraz de que gosto muito, chamada “You and I Both”, e ela tem uma frase que acho incrível: “Só se lembre que os telefones, bem, eles funcionam nos dois sentidos [...]”. E eu acho uma representação inteligente sobre reciprocidade.

O telefone que faz você ligar pra alguém e procurar a pessoa é o telefone que a pessoa pode pegar e te procurar, mandar mensagem, se fazer presente. Não tem desculpa, sabe? Os dois lados funcionam e sempre precisam funcionar.

Os dois lados precisam sentir falta, procurar e querer estar perto. Os dois lados precisam fazer acontecer. Os dois lados precisam tentar. Os dois lados precisam encontrar tempo. Os dois lados precisam se esforçar. Os dois lados precisam encontrar formas de fazer as coisas irem bem. Os dois. Porque, se a reciprocidade fica sem sinal, o amor aos poucos também vai ficando.

É SOBRE NUNCA  
PRECISAR  
COBRAR  
COISAS QUE A  
GENTE MERECE  
RECEBER DE  
CORAÇÃO.



É sobre quem te olha e realmente te enxerga. Enxerga a sua parte boa e a sua parte ruim. Enxerga as qualidades e seus defeitos. Enxerga a sua versão real.

É sobre quem te oferece uma das maiores riquezas desta vida: atenção. Porque atenção significa um “você é importante”. Significa um “eu realmente me preocupo contigo”. Significa empatia.

É sobre quem tá ali e realmente está presente. É quem percebe seus detalhes. Quem sabe seus gostos e manias, porque verdadeiramente parou para te escutar.

Gente que valoriza a sua presença neste mundo, e a celebra se unindo a você com carinho, com respeito, com calma, com profundidade.

É SOBRE QUEM  
PRESTA ATENÇÃO  
NOS SEUS  
DETALHES E  
VALORIZA CADA  
COISA BOA QUE  
VOCÊ É.

Aos olhos certos, você sempre vai virar arte. Vai ser apreciada como o evento mágico que você é. Vai ser aplaudida pelas coisas mais simples da rotina. Vai despertar tesão com os gestos mais cotidianos.

Aos olhos certos, você sempre vai ser poesia. Sua vulnerabilidade vai ser abraçada. Suas cicatrizes serão raízes que te fizeram florescer mais forte e mais bonita. Seus defeitos andarão em companhia de um “eu sei que você tá fazendo o que pode para melhorar”.

Aos olhos certos, você sempre vai ser uma bênção, uma dádiva, um presente. Vai ser motivo para comemorar apenas por você existir. Vai ser oportunidade de afastar os móveis numa quarta-feira qualquer e dançar. Vai ser a certeza de repetir todos os dias “caramba, que sorte a minha”.

OS OLHOS  
CERTOS VÃO  
ACHAR CADA  
DETALHE SEU  
A COISA MAIS  
BONITA DESTA  
MUNDO.

PORQUE É.

Seu coração sempre vai encontrar outros corações bonitos. A sua forma verdadeira de agir, a sua essência e o bem que você faz vão te aproximar de pessoas semelhantes, mesmo que de vez em quando você esbarre em quem não é bacana do jeito que você é.

Você sempre vai acabar vivendo amores e amizades que são compatíveis com o ser humano incrível que você é e que se torna cada vez mais.

Mesmo que não pareça que vale a pena, continue colocando o melhor de você, continue amando do jeito que você ama, continue vivendo as coisas com essa coragem e profundidade bonitas.

Simplesmente continue. Vai valer a pena. Prometo. Corações bonitos sempre se encontram para viver aquilo que mais sabem fazer: viver, sentir, transbordar.

PESSOAS  
VERDADEIRAS SE  
RECONHECEM,  
CORACÕES  
BONITOS SE  
ENTENDEM,  
ENERGIAS BOAS  
SE ATRAEM.



TEM CONEXÃO  
QUE PARECE  
QUE SEMPRE  
EXISTIU  
TEM CORAÇÃO  
QUE PARECE  
QUE SEMPRE  
CONHECEU O  
SEU.

SEMPRE QUE TIVER  
A OPORTUNIDADE  
DE SENTIR  
PLENAMENTE,  
DE OLHAR  
PLENAMENTE,  
DE OUVIR  
PLENAMENTE, DE  
TOCAR COM MAIS  
PROFUNDIDADE,  
FAÇA ISSO  
A VIDA É MAIS  
BONITA PARA  
QUEM SE PERMITE  
IR ALEM DO  
SUPERFICIAL

QUE VOCÊ  
SEMPRE  
ENCONTRE  
QUEM TE DIGA:  
"QUE BOM  
QUE VOCÊ  
EXISTE".

“Obrigado por ser você” não é apenas um elogio, é uma confirmação. Confirma que, apesar dos nossos defeitos, tem gente que nos enxerga, nos admira e nos valoriza. Confirma que não existe perfeição em nós, mas existe uma imperfeição bonita e corajosa capaz de despertar bons sentimentos nos outros. Confirma, principalmente, que existem enormes chances de ter alguém que vai estar ali quando não formos a nossa versão mais incrível.

“Obrigado por ser você” é um lembrete de que crescer não é sobre abandonar sua essência, é sobre aperfeiçoar a si mesmo.

“Obrigado por ser você” é, sobretudo, uma forma de mostrar que, apesar dos tropeços, das dificuldades e dos momentos ruins, continuamos com coisas boas para oferecer, continuamos com um coração bonito e continuamos sendo algo positivo na vida das pessoas que passam por nós.

Se existir esse negócio de vencer na vida, com certeza isso passa por ter gente ao nosso lado que nos diz com frequência um “obrigado por ser você” com a boca e o

coração cheios.

ESCUTAR  
ALGUÉM ME  
DIZENDO UM  
"OBRIGADO"  
POR SER  
VOCÊ SEMPRE  
SERÁ UMA  
DAS MINHAS  
MÚSICAS  
FAVORITAS.



## PARTE 3

EU GOSTO  
MESMO É  
DE GENTE  
EMOCIONADA



Ainda bem que existem os que bancam o que sentem e têm coragem de demonstrar tudo aquilo que há dentro de si.

Ainda bem que existem os que não fazem joguinhos, não fazem firulas, não fazem pouco caso: se entregam com coragem, com verdade, com profundidade.

Ainda bem que existem os que tentam fazer dar certo, os que se esforçam, os que se dedicam.

Ainda bem que existem os que não têm vocação para o raso, desinteressante e frio.

Ainda bem que existem os que não se contentam com pouco, não se satisfazem com o medíocre e não chegam com intenção de só ficar na beira.

AINDA  
BEM  
QUE  
EXISTEM OS  
EMOCIONADOS.

Não sei se é pelo brilho nos olhos, não sei se é pela energia positiva, não sei se é pelo encantamento com os detalhes e com a vida, talvez até tudo isso junto, mas sei que um emocionado reconhece outro.

É sempre um encontro que nos lembra de que ainda existem corações parecidos, que não estamos sozinhos na nossa coragem de sentir, na nossa empolgação, no nosso entusiasmo. Um emocionado reconhece outro. Simples. E as primeiras conversas sempre são um amontoado de coincidências regadas de “caramba, eu também sou assim”.

Dividem a beleza de estar aqui neste mundo plenamente, com disposição de viver coisas incríveis, de colecionar momentos bons, de aproveitar cada coisa que possibilite as alegrias que a vida tem pra oferecer. Um emocionado reconhece outro. E entende, acolhe, traduz. No amor, na amizade, no vínculo forte.

É sempre algo maravilhoso quando os emocionados estão juntos. Qualquer lugar fica



mais gostoso de estar, qualquer dia comum se torna um dia com algo bacana pra contar. Porque, meu bem, os emocionados não vieram ao mundo a passeio.

JÁ SE  
EMOCIONOU  
HOJE?

Espero que os emocionados se encontrem, para que nunca mais se culpem por sentir, por tentar, por ter coragem de ser tudo que são. Para que nunca mais precisem economizar sentimentos, guardar vontades, ficar pensando: O que tem de errado em demonstrar?

Que os emocionados se encontrem e se emocionem juntos. Pela vida, pelos detalhes, pelos sentimentos mais genuínos. Por coisas que andam fora de moda, por clichês, por romantismo.

Que tenham brilho nos olhos, empolgação, entusiasmo. Porque o problema nunca vai ser demonstrar, transbordar, tentar, ter sentimentos enormes. É sobre fazer isso nos lugares certos, nas companhias certas, nos relacionamentos certos.

É sobre encontrar gente que abre a porta do coração, da casa, da vida e diz: “Aqui você pode ser isso tudo que você é”. É raridade. É sintonia. Espero que os emocionados se encontrem, e que seja real, saudável, verdadeiro e tudo mais que merecerem. Porque a gente merece todo o amor do mundo, e muito mais.

QUE OS  
EMOCIONADOS  
SE ENCONTREM.



SER EMOCIONADO,  
ACIMA DE TUDO,  
COM VOCÊ MESMO.  
SEM DEPENDER DE  
RELACIONAMENTOS  
E COMPANHIAS  
PARA TER  
ENTUSIASMO  
E EMPOLGAÇÃO.  
A VIDA JÁ É UM  
EXCELENTE  
MOTIVO PARA SE  
EMOCIONAR.

GESTOS DE  
CARINHO E  
ATENÇÃO  
DO NADA  
SÃO TUDO.

Afeto assusta alguns e afasta outros.

O que é muito para um, às vezes, é algo básico para outra pessoa.

O que parece ser um carnaval fora de época para você pode ser apenas uma quarta-feira comum pra mim.

E tá tudo bem.

Sentimentos, demonstrações e declarações não devem ter um roteiro e uma medida estabelecida.

O tempo não é o mesmo em cada coração.

A maneira de sentir é particular.

A forma de colocar para fora o que sente pertence a quem sente.

Se vão achar exagero, se foi convencionado que não se diz tal coisa com apenas alguns dias ou semanas, se determinaram por aí que você precisa esperar, tudo isso é bobagem.

Seu único compromisso real e obrigação é com a sua verdade. É quando você se perguntar: “Tô sendo eu mesmo, sem me podar, sem me reprimir?”, e a resposta for sempre: “tô!”.

QUE DEPOIS  
DE UMA  
DEMONSTRAÇÃO  
VOCÊ NÃO  
FIQUE SE  
PERGUNTANDO  
"SERÁ QUE  
EXAGEREI?".

Se não der certo, a única coisa que você pode fazer é dizer: “caramba, que pena, mas pelo menos eu tentei”.

Pelo menos você tentou trazer algo bom.

Pelo menos você tentou fazer funcionar.

Pelo menos você tentou dar o seu melhor.

Talvez não tenha sido muito, talvez não tenha sido o suficiente. E tá tudo bem.

Era o que você podia naquele momento.

Ninguém pode dizer que você não tava ali com algum tipo de interesse e disposição.

Ninguém pode abrir a boca para falar que você teve a chance e não aproveitou.

Ninguém pode apontar sua ausência.

Você esteve ali, com sua versão e força possíveis, com os sentimentos que tinha e que conseguia demonstrar.

É juntar os aprendizados e se permitir ter a consciência tranquila. Não precisamos carregar determinados pesos.

POR MAIS  
QUE VOCÊ FAÇA  
TUDO CERTO,  
TEM COISA QUE  
VAI SAIR BEM  
DIFERENTE  
DO DESEJADO.  
É A VIDA, MEU  
BEM, É A VIDA.  
VOCÊ SE ADAPTA,  
DA UM JEITO,  
ENCONTRA UMA  
FORMA DE VIVER  
ALGO MELHOR.

Vi num filme dinamarquês chamado Toscana uma frase que ficou marcada na minha cabeça.

“Ninguém é especial, mas todo mundo pode se tornar uma visão especial se a pessoa certa estiver olhando.”

Lindo. Simplesmente lindo.

Acho que essa talvez seja uma das melhores coisas que podemos fazer pelas pessoas: fazer com que se sintam especiais.

Fazer se sentir especial não necessariamente é fazer alguma demonstração enorme ou presentear.

Mais do que isso, é fazer se sentir melhor, se sentir confortável, se sentir escutada, vista, admirada.

Sempre que você tiver a oportunidade de fazer alguém se sentir bem, faça. Olhe nos olhos, ouça, ceda o ombro, dê atenção, acolha. Você não precisa ter a solução, você precisa estar ali. De corpo, alma, mente, coração. Isso já é TANTO.

É disso que precisamos na maior parte das vezes: de gente que nos lembre de que somos humanos e vulneráveis, e também incríveis e especiais.

EXISTE MUITA  
BELEZA NAS  
PESSOAS QUE  
TENTAM FAZER  
AS OUTRAS  
SE SENTIREM  
BEM.



Tem muita coisa bonita em quem ajuda com boas intenções.

Tem muita coisa bonita em quem pratica a gentileza.

Tem muita coisa bonita em quem toca com cuidado o coração dos outros.

Tem muita coisa bonita em quem, mesmo quando não tem um conselho ou solução, abraça, apoia, permanece ali com silêncio confortável.

Existe muita coisa bonita nas pessoas que tentam fazer as outras se sentirem bem.

Nem sempre conseguem.

Mas tentam.

Mostram que se importam.

Carregam empatia.

Dão atenção.

E, naquele momento, amam.

Mesmo que não tenham intimidade.

Mesmo que não conheçam.

Isso é amor.

Existe muito amor nas pessoas que tentam fazer as outras se sentirem bem.

Às vezes, o maior gesto de respeito e cuidado por alguém é parar pra ouvir a pessoa. Realmente prestar atenção no que ela está dizendo. Olhar nos olhos.

Em tempos apressados, doar um pouco do seu tempo já diz muito. Não precisa de gestos enormes para mostrar que se importa.

Sei que a vida anda corrida, sei que as obrigações às vezes nos sufocam, mas sempre que tiver a oportunidade de sentir plenamente, de olhar plenamente, de ouvir plenamente, de se conectar com mais profundidade, faça isso.

É uma das coisas mais bonitas.

Desejo que, onde quer que esteja, você consiga estar de corpo, alma, mente e coração. E que você encontre pessoas que também sejam e estejam assim contigo.

É SEMPRE BOM  
TER NOÇÃO DO  
IMPACTO QUE  
A GENTE PODE  
CAUSAR NA VIDA  
DAS PESSOAS.

A beleza da empatia é que às vezes, sem nem sabermos, fizemos a diferença na vida do outro. Às vezes uma simples escolha mais gentil de palavras muda o sentido de tudo. Às vezes o simples ouvir já é uma demonstração imensa de importância.

Quase nunca a gente sabe tudo pelo que o outro está passando. Geralmente presenciamos a ponta do iceberg.

Tocar com respeito é fundamental.

É preciso tentar agir com o máximo de calma e com zelo.

Se colocar no lugar do outro, mesmo que isso seja desconfortável.

Pensar: E se fosse comigo?

Agir com bondade.

Acho que nada paga a sensação de ser paz pra alguém, principalmente neste mundo caótico.

Ser afeto é um ato de força e coragem. É exercício. Vira hábito e rotina.

QUE VOCE  
APROVEITE AS  
CHANCES DE  
ELOGIAR, DE  
MOSTRAR QUE  
ADMIRA, DE  
DEIXAR CLARO  
QUE SE IMPORTA.

Eu gosto de elogiar.

Sem segundas intenções, sem querer escutar algo em troca.

Simplesmente falar algo bom para as pessoas.

Vejo beleza? Elogio.

Vejo uma atitude bacana? Elogio.

Vejo algo que admiro? Elogio.

Vejo alguém indo bem? Elogio.

Às vezes isso faz toda a diferença.

É SEMPRE  
INCRÍVEL  
COMO UM  
DETALHE PODE  
FAZER TODA A  
DIFERENÇA.

PEQUENAS  
ATTITUDES  
ÀS VEZES  
TRADUZEM  
GRANDES  
SENTIMENTOS.





## PARTE 4

# TE DESEJO A POSSIBILIDADE BONITA DE DIZER: “EU NUNCA ESTIVE TÃO BEM!”.

NEM SEMPRE  
OS FINAIS SÃO  
FELIZES, MAS OS  
NOVOS CICLOS  
SÃO SEMPRE  
LINDOS.

Eu sei que você tem buscado um recomeço. Sei que você quer deixar tudo pra trás e seguir em frente. Quer respirar novos ares, né? Quer sentir o peito menos apertado, quer a mente mais tranquila e que a paz faça morada novamente em sua vida. Tá doendo, e eu imagino o quanto.

Tá pesado e eu faço ideia do quão pesadas as coisas ficaram. Mas não é pra isso que eu estou aqui agora, não é para dizer coisas que você já sabe bem. Estou aqui agora para dizer que você vai ter o recomeço que tanto procura.

Sim, entendo você não conseguir ver luzes no fim do túnel agora, mas elas vão surgir, juro que sim. Você vai ter o recomeço que tanto ora pra ter. O passado vai virar passado e os aprendizados se tornarão maturidade.

As lágrimas vão regar os sorrisos, que se tornarão rotina. No coração, vai sobrar espaço para novos sentimentos, novas histórias, novos momentos. A vida simplesmente vai andar para a frente, porque você não merece mais se sentir estagnado. Prepare-se, acredite e mantenha alguma espécie de esperança. Nem sempre os finais são felizes,

mas, meu bem, os novos ciclos são sempre lindos.

CICLOS  
TERMINAM,  
PORQUE A  
VIDA QUER TE  
APRESENTAR  
NOVAS COISAS  
INCRÍVEIS.



A vida nem sempre vai ser gentil com você, mas eu espero que você seja. Que você se admire. Que você se orgulhe dos seus passos, das suas tentativas, das vezes em que você saiu de casa com o coração empolgado e com uma vontade imensa de fazer dar certo.

Saiba que não dá pra controlar tudo, então se perdoe.

Enxergue o que depende exclusivamente de você e deixe de carregar pesos por aquilo que não depende.

Aprecie esse tanto de coisas bonitas que você estava levando e não deixe que nada neste mundo tire isso de você. O entusiasmo, a bondade, o afeto, a coragem.

A vida nem sempre vai proporcionar momentos em que o seu melhor será retribuído.

E tá tudo bem.

Ou vai ficar.

JAMAIS DUVIDE  
DE QUE MERECE  
TUDO DE  
MELHOR  
E QUE VAI TER

Quero te ver com o passaporte carimbado. Sorrindo em todos os cantos do mundo.

Dançando em todos os ritmos. Cantando em todas as línguas possíveis.

Quero te ver em todos os lugares para os quais você planeja ir.

Quero te ver com saúde. Mental, física, da alma, do coração. Leve. Levíssimo. Cheio de

paz e luz. Com tudo resolvido. Ou resolvido tudo que for possível resolver.

Quero que você sinta toda a alegria saudável que houver nesta vida.

Que suas lágrimas sejam raras e que sempre te ensinem algo.

Que você cresça a todo instante e que não se esqueça de que você já é gigantesco, raro, mágico.

Que sua vida seja sempre boa.

Gostosa.

Rica.

Empolgante.

Perfumada.

Colorida.

Que você tenha toda a felicidade que couber nesse seu coração enorme.

E que você tenha tudo isso comigo ou sem mim.

QUE VOCÊ  
VIVA A VIDA  
QUE SONHOU.  
ELA NÃO É  
IMPOSSÍVEL.  
ELA NÃO É  
MUITO PRA  
VOCE.  
ELA NÃO É  
PEDIR DEMAIS.

É importante ter noção de quem se é.

Se lembrar de todos os passos e percalços.

Saber com clareza as qualidades que traz e os defeitos que carrega.

Para não duvidar da própria força.

Para não questionar seu valor quando as pessoas forem embora.

Para ter paz depois de cada fim de ciclo.

É sobre a certeza de que, mesmo no meio de toda a imperfeição, mesmo durante fases complicadas e dias ruins, mesmo esbarrando em ausência de reciprocidade ou falta de consideração, você tem coisas bonitas demais e merece se orgulhar por isso.

ORGULHE-SE  
DE QUEM  
VOCÊ É NO  
MOMENTO,  
MESMO QUE  
AINDA NÃO  
ESTEJA DO  
JEITO QUE  
GOSTARIA.

ÀS VEZES  
AS COISAS  
BAGUNÇAM PARA  
ORGANIZARMOS  
TUDO DE UM  
JEITO MELHOR.

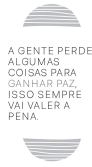
Vá, se afaste de tudo por um tempo.  
Organize isso que está rolando aí dentro.  
Faça a faxina interna que tem adiado.

Vá, largue as mãos que precisam ser soltas.  
Deixe pra trás o que já passou da hora de ficar no passado.  
Coloque o ponto-final que alguns ciclos merecem.

Vá, não precisa de pressa.  
Faça no seu tempo, no seu ritmo, respeitando sua forma de ser.  
Mas faça.

Numa segunda-feira, às 7 da manhã, ou num sábado qualquer.  
Com pessoas criticando e com gente que não entendeu nada.  
Com um desejo enorme de deixar tudo leve e abrir espaço para algo bom que sempre  
acaba chegando.

Eu sei que tem um carnaval de coisas acontecendo e o caos às vezes parece  
impossível de ser administrado, mas toda bagunça é para arrumar a vida de um jeito  
melhor.



Você vai mudar de lugar, de companhia, de ideia, de opinião, de planos.

Vai encontrar e perder certezas.

Vai deixar coisas demais pelo caminho.

Mas o essencial vai ficar.

Vai fazer morada.

Vai estar ali quando você precisa.

O essencial também muda, claro.

O que era fundamental talvez deixe de ser um dia.

O que era importante talvez se torne substituível.

E novos essenciais surgem.

Eles combinam com a sua essência, e é isso que sempre vai determinar as chegadas e partidas.

Só vai permanecer aquilo que tiver sintonia com quem você é agora. Cedo ou tarde você percebe exatamente a categoria de cada coisa.

APRENDI A  
DEIXAR PARA LÁ  
AS COISAS QUE  
NÃO ME LEVAM  
PARA ONDE EU  
PRECISO IR.

A nossa história, na maior parte do tempo, é o que a gente faz dela.

Mais do que enxergar o lado bom, é preciso ser o lado bom de tudo que acontece.

Sem deixar de lado o direito de reclamar, de se sentir pra baixo em alguns momentos, de se permitir chorar, sentir medo, raiva.

Viver real, sabe?

Tentando transformar dor em evolução.

Tentando encontrar leveza no meio das situações pesadas.

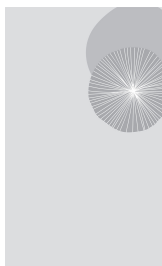
Tentando aguentar firme quando não há soluções, apenas uma necessidade imensa de paciência.

Tentando, simplesmente tentando.

A vida é muito mais sobre tentar do que sobre conseguir.

As nossas tentativas têm a linda habilidade de trazer coisas incríveis.

ALGUMAS  
SITUAÇÕES VÃO  
EXIGIR DE VOCÊ  
UMA CORAGEM  
QUE VOCÊ NEM  
SABE QUE TEM.  
VOCÊ TEM.



## PARTE 5

# PERCEBER QUE A VIDA É HOJE, QUE O AGORA É BÊNÇÃO E QUE O TEMPO SÓ ANDA PARA A FRENTE

O EXTRAORDINÁRIO  
ESTÁ NOS  
DETALHES.  
O INCRÍVEL ESTÁ  
NO SIMPLES.  
O "PRA SEMPRE"  
ESTÁ NOS  
MOMENTOS.

Abre esse vinho aí, eu não entendo bem, mas sei que ele é bom. Olha a Lua, ela tá mó pequenininha hoje, né? Hoje o dia foi tranquilo, fiquei feliz que consegui driblar a preguiça e ir pra academia. Resolveu aquela treta lá no trabalho? Ainda bem, né? Vamos brindar a isso.

Amanhã a gente pode acordar mais tarde, acho que isso é motivo para mais um brinde. Um brinde! Hoje tá batendo um ventinho mais forte e o calor deu uma aliviada, eu acho que cabe um brinde a isso também. Não ri.

Cê viu aquele casal famoso que se separou? Foda, né? É a vida, não dá pra saber o que aconteceu, porque só quem viveu sabe. Essa música é boa, aumenta aí. Eita, errei a letra. Volta aí que eu vou cantar certo agora. Aumenta, aumenta, aumenta.

Xô afastar essa mesa aqui. Mas é claro que vou dançar. Vamo. Que coreografia que nada, vamos dançar de qualquer jeito.

Caramba, tô me sentindo leve. Não é o vinho, não. É a vida.

QUE TODO MUNDO  
TENHA A CHANCE  
DE VIVER COISAS  
FÁCEIS, LEVES E  
DESCOMPLICADAS.

QUE  
TODOS  
OS  
DIAS  
SEJA  
UM  
NOVO  
COMEÇO.

A MATURIDADE  
ENSINA QUE MAIS  
IMPORTANTE DO  
QUE A VELOCIDADE  
QUE A GENTE CHEGA  
A DETERMINADOS  
LUGARES, É COMO  
A GENTE CHEGA.  
A ELAS, E SOBRE  
CHEGAR BEM  
É SAUDÁVEL, E  
APROVEITAR O  
CAMINHO, NÃO  
SOBRE A PRESSÃO  
DO RITMO DOS  
OUTROS.

Jamais perder algo incrível por não saber valorizar, por não cuidar, por não ter noção da sorte que tem. Jamais passar por um momento sem saber o quão importante é aquilo, mesmo que seja um momento simples ou cotidiano. Jamais deixar dúvidas do quão grato é por ter aquelas pessoas, aquelas coisas, aquelas conquistas.

Sei que às vezes a vida nos apressa e ficamos desnorteados pelas obrigações e pela rotina, mas que a gente jamais se esqueça de fazer o melhor que pode, do jeito que pode naquele momento, com a energia que temos no momento.

Porque somos incríveis. Imperfeitos, mas incríveis. Enfim, cuide de tudo que faz bem e que aquece o coração. Vale a pena.

NUNCA  
CONSEGUIREMOS  
IMPEDIR QUE  
ALGUNS CICLOS  
SE ENCREREM E  
QUE ALGUMAS  
COISAS ACABEM.  
ENTÃO, É PRECISO  
PRESENCIAR OS  
MOMENTOS COM  
TODA A ATENÇÃO  
POSSÍVEL,  
E LINDO CARREGAR  
A SENSÇÃO DE  
QUE VIVÊU ALGO  
PLENAMENTE.

Aprenda as lições, senão as dores se repetem.



Valorize, senão as coisas se distanciam.

Agradeça quando estiver vivendo o que antes orava para conseguir, senão você perde a capacidade de perceber as bênçãos.

Que sempre exista em você a habilidade de entender quando está diante de algo incrível.

Uma das piores derrotas desta vida é deixar de ter noção da sorte que tem, da beleza ao redor, das chances maravilhosas que estão espalhadas por aí.

É clichê até o momento em que você tenta voltar para o passado e a vida te mostra que nada nunca será como antes.



TODOS OS  
CLICHÊS SOBRE  
A VIDA SÃO  
REAIS: ELA É  
FRÁGIL, PASSA  
RÁPIDO E CADA  
MOMENTO  
CONTA MUITO.

Cada detalhe importa.

Cada silêncio diz muito.

Cada abraço conta.

Cada pequena demonstração carrega em si um mundo inteiro.

Sorte de quem entendeu logo isso.

De quem percebe o valor de cada coisa simples.

De quem transforma idas ao supermercado em momentos memoráveis.

De quem sabe que às vezes vai faltar o dinheiro para um buquê, mas que uma flor amassada e com uma pétala faltando já é a coisa mais romântica do universo.

Muitas pessoas fogem de clichês, mas eu sempre vou admirar quem sabe o quanto alguns deles são extraordinários.

SÓ VAI SER  
REALMENTE FELIZ  
QUEM CONSEGUIR  
TRANSFORMAR  
COISAS SIMPLES  
EM MOMENTOS  
INCRÍVEIS.

O MELHOR DA  
VIDA É DAQUELES  
QUE CONSEGUIM  
VER BELEZA ONDE  
ALGUÉM APENAS  
ENXERGAM ROTINA.

QUE A SUA VIDA  
SEJA CHEIA DE  
MOMENTOS  
INCRÍVEIS E  
EXTRAORDINÁRIOS.  
MAS QUE  
VOCÊ TAMBÉM  
TENHA TODOS  
OS CLICHÊS  
BONITOS.

Cafuné, reciprocidade, mensagem de bom-dia. Realmente prestar atenção no que você fala, saber seus gostos e dizer “vi isso e me lembrei de você” e saber aquilo que você não suporta. Elogios sinceros, carinhos inesperados, cheiro no pescoço. Ganhar presente fora de datas comemorativas, um bilhete romântico encontrado no bolso da calça, uma declaração do nada.

Fazer carinho num cachorrinho na rua, ver as gotas de chuva dançando na janela do carro, dormir de conchinha por cinco minutos e depois virar para o lado e dormir soltinho. Cheiro de café, de livro novo, de terra molhada. Girassóis, panela antiaderente, comédias românticas.

Ouvir verdades com gentileza, ser abraçado e não julgado, encontrar colo quando precisa. Ver o mar quando a vida aperta, colocar os fones de ouvido e se esquecer do mundo quando o coração fica pesado demais, dormir sem despertador programado. Ter a consciência tranquila de que foi e é de verdade, que é transparente, que sua intensidade não é problema.

Confiar nas voltas que o mundo dá, ser fã da lei do retorno, ter uma fé gigantesca no amor, em você, na vida. Ter amigos pra dar risada e chorar junto. Ver uma criança sonhando e sorrindo, ver casais contentes andando de mãos dadas, saber que quem eu amo está feliz.

São tantas pequenas coisas, sabe? São tantos detalhes que nos deixam feliz, porque a

felicidade é juntar todos esses pedacinhos. Então espero que você tenha na sua vida uma mistura do incrível e extraordinário, e das coisas simples e clichês. Elas fazem toda a diferença.

JÁ PAROU PRA  
PENSAR QUE O QUE  
CHAMAM POR AI DE  
CLICHÊ É O QUE NA  
VERDADE MAIS ANDA  
EM FALTA? A GENTE  
PRECISA E DOS  
CLICHÊS MESMO.  
DA GENTILEZA, DOS  
OLHOS SINCEROS,  
DOS DECLARACÕES  
BREGAS, DAS  
OBIEDIENÇAS DA  
SIMPLICIDADE.  
EU QUERO TODOS  
OS CLICHÊS BONS  
QUE EXISTEM  
NESTA VIDA.

ENTENDER  
QUE A VIDA  
NÃO SERÁ  
PERFEITA.  
E AI SER FELIZ  
NO MEIO DA  
IMPERFEIÇÃO.

A coisa mais constante da vida é a instabilidade.

Quase nada é.

Quase tudo está.

A única coisa que a gente pode fazer com certeza é aproveitar tudo da melhor maneira possível.

Estar realmente presente em cada pedacinho de vida que temos.

De corpo, alma, mente, coração.

Cuidar, valorizar, demonstrar.

Não economizar “eu te amo”.

Não ir dormir sem deixar clara a importância que as coisas e pessoas têm pra você.

Poder caminhar com a consciência tranquila de que fez tudo que podia ser feito.

Porque a verdade é que o amanhã é uma ilusão.

A gente só tem o hoje.

Tudo muda num piscar de olhos.

Pessoas, sentimentos, ideias, vontades.

O que fica é o que fizeram você sentir e as toneladas de lembranças que vão dançar na

sua cabeça.

Estas, sim, são eternas.

No final das contas, quase todos os “pra sempre” só vão existir dentro da gente.

APRECIAR  
OS DETALHES  
DE TODOS  
OS LUGARES,  
DE TODAS AS  
COMPANHIAS,  
DE TODOS OS  
SENTIMENTOS,  
PARA SABER A  
SORTE QUE TEM  
DE VIVER CADA  
COISA.

Cê faz uns planos, aí vem a vida, ri da sua cara e diz:

“Êpa, seu caminho é por aqui, não é por ali, não”.

Você fica decepcionado, reclama, sofre.

Passa um tempo e você percebe que tá tudo bem...

Que foi bem melhor assim.

ALGUNS  
TROPEÇOS E  
DESENCONTROS  
NOS LEVAM  
EXATAMENTE  
PARA ONDE  
PRECISAMOS IR.



Às vezes bate um cansaço absurdo, né?

A gente se sente fraco.

Se encosta nos lugares buscando fôlego como se a vida estivesse batendo na gente.

Como se o Universo estivesse conspirando contra todo e qualquer plano nosso.

Às vezes bate um cansaço gigantesco, né? A gente se sente minúsculo e fica difícil acreditar que as coisas podem voltar a ser boas novamente.

Os planos deram errado, algumas pessoas foram embora. Parece que puxaram o

nosso tapete, hein?!

A sensação de desnorтеio é imensa.

Imensa!

Mas sabe o que é maior que toda e qualquer dor ou desencanaixe? Nossa força. Somos fortes, e é isso que a gente descobre toda vez que o mundo aperta nosso coração.

CAGS SEMPRE VAI  
EXISTIR PROBLEMA  
SEMPRE VAI TER  
PLANOS DANDO  
ERRADO FAZEM  
PARTE DE QUALQUER  
VIDA BOA É  
SAUDÁVEL ATÉ NOS  
DIAS MAIS INCRÍVEIS  
VOCÊ VAI TER ALGO  
QUE NÃO SAIU DO  
SEU PLANEJADO  
É SOBRE SE  
ADAPTAR E SOBRE  
TER JOGO DE  
CINTURA, E SOBRE  
TER PACIÊNCIA.

Tenho uma ex-namorada que sempre tomava susto quando eu perguntava “tá feliz?”. Ela me dizia que nunca na vida dela tinham perguntado isso. E aí eu ficava surpreso também. Como ninguém nesses 30 anos dela nunca perguntou se ela tá feliz? Isso não entrava na minha cabeça.

E eu perguntava isso sempre. “Ei, tá feliz?” E todas essas vezes ela me respondia que sim, mas o efeito maior disso era que ela se sentia a pessoa mais “enxergada” do mundo. Ela se sentia vista.

E é a esse ponto que quero chegar. Fazer as pessoas se sentirem vistas é uma das maiores demonstrações de amor que você pode dar.

Olhar e realmente enxergar o outro. Enxergar e realmente se importar com aquilo que você está vendo. Enfim, cê tá feliz?

NÃO HÁ NADA MAIS  
SONITO DO QUE  
ALGUÉM QUE TÁ  
VIVENDO UMA  
FASE BOA.  
SEM PREJUDICAR  
NINGUÉM, SEM SE  
IMPORTAR COM  
BOBAGENS, SEM  
PERDER TEMPO COM  
O QUE NÃO FAZ BEM.  
APENAS FOCADO EM  
SER FELIZ, EM FICAR  
EM PAZ, EM VIVER  
A VIDA DA MELHOR  
FORMA POSSÍVEL.  
ISSO É LINDO.

Você já passou por tanta coisa.

Você já sentiu tanto.

Você já viveu ciclos, relações, sentimentos, etapas.

Tudo passou.

Tudo teve a sua importância.

Tudo teve você, com coragem, com medos, com falhas, com verdade, com coração bonito.

E eu não sei com o que você está lidando no momento. Não sei a quantidade de força e energia de que você precisa.

Não sei nem onde você está agora.

Mas sei que você sempre consegue transformar tudo em algo bonito.

Consegue fazer tudo ficar mais parecido com o seu coração.

Orgulhe-se disso.

Orgulhe-se de você.

QUANDO VOCÊ  
SABE O VALOR E  
O TAMANHO DO  
SEU ESFORÇO,  
VOCÊ PERCEBE  
QUE TODO  
PEQUENO  
PASSO É UM  
GRANDE  
PASSO.

VOCÊ VAI PASSAR  
POR COISAS QUE  
NÃO MERECE  
PASSAR, MAS  
NÃO DEIXE ISSO  
TIRAR SEUS  
OLHOS DAQUILO  
QUE VOCÊ  
REALMENTE  
MERECE VIVER.

A nossa presença neste mundo é uma viagem cuja bagagem cresce o tempo inteiro. Isso não significa que vamos sempre levar tudo. Várias coisas vão ficar pelo caminho: ciclos, projetos, sonhos, pessoas, desejos, medos. Nada disso foi em vão, mesmo as coisas que parecem que não nos ensinaram nada tiveram alguma importância.

É como se fosse um quebra-cabeça, sabe? A gente vai encaixando peças até que

aquela peça que nem parece ser tão relevante assim nos abre caminho para realmente avançarmos.

Cada passo conta. Cada pessoa. Cada erro. Cada acerto. Cada decisão. Cada não decisão. Tudo tem consequência, lição, bônus. Tudo contribui para você ficar maior, mais forte, mais maduro, mais capaz.

Um filme, um livro, um texto na internet, uma música que tocou no rádio do carro, um atraso, um desvio de rota, um encontro, um desencontro. Todas as peças vão se encaixando. Todas. As maravilhosas e importantíssimas, e as aparentemente irrelevantes e singelas.

Enfim, sua bagagem está cada dia mais extensa, mas espero que isso nunca te impeça de alçar os voos altos que você tá almejando agora.

EU QUERO TE  
VER REALIZANDO  
CADA COISA  
QUE VOCÊ ME  
CONTAVA E  
QUE PARECIA  
UM SONHO  
IMPOSSÍVEL.



Voe, meu bem.

Voe e só pare quando estiver vivendo tudo de incrível que você merece viver.

Voe e também saiba os momentos de descansar, de pausar, de apreciar a beleza do caminho.

Voe sem se esquecer do tanto que se esforçou para fortalecer suas asas e aprender o jeito certo de ir.

Voe entendendo que errar o caminho faz parte, se perder é normal e mudar de rota é sempre possível.

Voe em alguns momentos sem expectativas, sem pressa, sem pensar muito nos resultados.

No final das contas, independentemente do que aconteça, você sempre vai encontrar o caminho de volta, e é isso que importa.

QUE O MEDO DA  
MUDANÇA NÃO TE  
FAÇA PERMANECER  
EM SITUAÇÕES  
DESCONFORTÁVEIS  
OU LONGE DA SUA  
FELICIDADE.

Tem dia que você vai precisar se colocar no colo, fazer um cafuné e se lembrar de todos os seus detalhes bonitos. Tem dia que você vai ter que pegar na sua mão e se levar mais um pouco para a frente, se incentivar, se sacudir. Tem dia que você vai receber um milhão de provas de que na maior parte do tempo será você e você, e tá tudo bem.

Você dá conta de ser você.

Você dá conta de tudo que está ao seu redor.

E entenda “dar conta” não como controlar tudo, mas como não ter nenhuma dúvida do tanto de força, coragem e inteligência que você possui.

Mesmo quando tudo está bagunçado, mesmo quando algumas coisas saem totalmente diferentes do que você queria, mesmo quando esbarra em pessoas que não reconhecem o seu valor, você continua sendo esse universo de motivos para se orgulhar.

Enfim, isso tudo só pra te dizer que você consegue. Não importa o que, não importa quando, não importa o tanto, você consegue.

Consegue demais.

QUE TODA  
VEZ QUE  
VOCÊ ACHAR  
QUE PERDEU  
ALGUMA COISA,  
A VIDA TE TRAGA  
ALGO MELHOR.

Que toda vez que você achar que nunca mais vai viver algo tão maravilhoso, a vida



venha e surpreenda.

Surpreenda mostrando outros ângulos, lugares e perspectivas. Outros sonhos, outras pessoas, outras oportunidades. Outras versões suas.

Que cada porta fechada, página virada e pé na estrada permita o encontro de coisas ainda mais bonitas, ainda mais interessantes, ainda mais empolgantes.

Que sempre que você duvidar que consegue ser feliz de novo, você tenha provas inquestionáveis de que consegue ser feliz em dobro.

Em triplo.

Mil vezes mais.



- E se não der certo?
- Você se levanta, sacode a poeira, colhe os aprendizados.
- E se der certo e eu descobrir que não era isso que eu queria?
- Você agradece a oportunidade e cria coragem para seguir em outra direção.
- E se eu me perder no caminho?
- Você continua caminhando, prestando atenção na beleza ao redor, aproveitando os pequenos momentos, sendo você da melhor forma. A vida sempre acaba se ajeitando e colocando tudo nos seus devidos lugares. Você só precisa fazer a sua parte. Com bravura. Com medo. Do jeito que for possível.

- E SE DER  
ERRADO?

- E SE FOR A  
COISA MAIS  
INCRÍVEL  
QUE VOCÊ  
VIVEU?

QUANDO  
AS COISAS  
ESTIVEREM  
DANDO  
CERTO, NÃO SE  
SURPREENDA.  
É O BEM  
VOLTANDO PRA  
VOCÊ, É A VIDA  
RETRIBUINDO.  
É DEUS TE  
MOSTRANDO  
QUE VALE A PENHA  
TER CORAÇÃO  
BOM.

Você vai conquistar todas essas coisas boas das quais fala com empolgação, que vibra com energia boa, pelas quais trabalha duro e coloca o seu melhor.

Você vai realizar esses sonhos bonitos que tem hoje e vai sonhar novos sonhos e realizá-los também.

Vai ter momentos incríveis que jamais imaginou. Vai abraçar novidades. Vai começar e recomeçar coisas que nem faz ideia neste momento. Você vai mudar, e suas prioridades, vontades e sentimentos também, e tenho absoluta certeza de que essas suas novas versões conquistarão coisas lindas também.

Vai dar trabalho.  
Vai ter suor e vão ter lágrimas eventualmente.  
Nem todos os dias serão bons.  
Os dias de luta serão maioria, sem dúvidas.

Mas vai ter prosperidade, realização, coração empolgado e toneladas de emoções boas. Isso também é uma enorme certeza.

Vai ter você todos os dias dizendo “valeu a pena” e percebendo que tudo, tudo, tudo fez sentido.

Tô aqui torcendo por você. E acreditando junto.

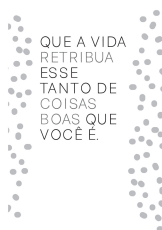
QUE TUDO QUE  
VOCÊ PLANEJOU  
COM OS OLHOS  
BRILHANDO  
E O CORAÇÃO  
EMPOLGADO  
SAIA MELHOR  
DO QUE O  
ESPERADO.



Sabe qual a coisa mais importante que a gente pode desejar para uma pessoa?

Que a vida retribua tudo que ela é e faz. Que cada um tenha um caminho com a mesma beleza que tem dentro do coração. Que colha o que plantou. Que tenha aquilo que merece. Nem mais, nem menos.

Porque cedo ou tarde tudo acaba nos encontrando. Mesmo que pareça que não. O que é pra ser nosso já sabe onde a gente mora.





128 160 9001



ALGO NO INTERIOR  
DO MEU CORAÇÃO  
GRITA ALTO.  
'A ESSÊNCIA  
TÁ INTACTA'.  
UFAN E EU ME LEVANTO,  
COLOCO UM CASQUINHO  
MENTAL EM TODAS AS  
MINHAS ORELHAS.  
NUNCA DE  
APRENDIZADO E SEIO  
EU SEMPRE SEIO.



DEVAGARINHO  
VOCÊ VAI  
PERCEBER SEU  
CORAÇÃO SE  
ACALMANDO.  
A VIDA  
ORGANIZANDO  
AS SOLUÇÕES  
SURTINDO  
CALMA, TÁ?



E SIM,  
VAI PASSAR.  
VAI, SIM.  
VOCÊ SABE.



UM LIVRO PARA  
LER E IMPRIMIR QUE  
VOCÊ PRECISA  
DE UM  
CONSELHO.

Para todas as pessoas que têm brilho nos olhos, empolgação, entusiasmo.

Para todas as pessoas com coragem de sentir, de demonstrar, de tentar.

Para todas as pessoas que não vieram ao mundo a passeio.

E para quem quer voltar a ser assim.



© Acervo pessoal

Já passei por momentos difíceis. Tropecei muito. Mas dei inúmeras voltas por cima. Mesmo com o peso inevitável da vida. Não, não foi fácil. Nunca é. Escrever é o meu jeito de confirmar que superei e colocar pra fora tudo aquilo que acho que deve servir para propagar o bem. Espero inspirar e, acima de tudo, tocar o coração das pessoas, lembrando-as sempre de que elas são fortes pra caramba. Eu sei que são.

Victor Fernandes

### **ACOMPANHE O AUTOR:**

-  victorofern
-  vfescritor
-  victorofern
-  planetadelivrosbrasil
-  PlanetaLivrosBR
-  seloacademia
-  planetadelivrosbrasil
-  seloacademia
-  planetadelivros.com.br

**#acreditamosnoslivros**



A vida é curta demais para eu ser menos incrível do que posso ser

Em tempos de vigilância constante, é preciso coragem para ser emocionado. No sentido cheio da palavra, de expressar emoção ou de se comover com facilidade. Em geral, pessoas ditas emocionadas precisam tentar se diminuir pra caber em um modelo frio e distante de racionalidade.

Para Victor Fernandes, não há nada demais em demonstrar afeto, se entusiasmar verdadeiramente com as situações vividas e manifestar com intensidade as emoções. Em Pra você que é emocionado, o autor best-seller ressignifica esse termo muitas vezes rechaçado, valorizando aqueles que “estão por aí aproveitando toda oportunidade boa e saudável de se encantar, de permitir que os olhos brilhem e de deixar que o coração se empolgue”.

Isso não significa que o mundo dos emocionados seja perfeito, mas que, a partir dele, é possível ter a consciência tranquila de pelo menos ter tentado, ainda que as coisas não saiam como o planejado. Com suas vulnerabilidades, mas permanecendo fiéis à sua essência, àqueles que teimaram em sentir e demonstrar demais: jamais mudem sua forma de ser.

**academia**